



# Inhalt

Vorwort .....	6
<b>Eine kurze Geschichte des Kochens</b> .....	9
Was ist Kochen? .....	10
Kurzer Darm und großes Hirn .....	11
Gekochte Erde und gezähmte Nahrung .....	15
Die erste globale Energiekrise.....	27
Industrielle Verarbeitung .....	28
Die Befreiung der Frauen .....	34
Essen und Macht .....	40
Verloren im Schlaraffenland – eine Welt der dicken Zombies? ....	44
<b>Das Manifest der Kochgenossen</b> .....	49
<b>Gutes Essen hat nichts mit Luxus zu tun</b> .....	51
<i>Statussymbole lenken ab vom guten Geschmack</i>	
<b>Gutes Essen kommt aus den Traditionen</b> .....	57
<i>Ihr Verlust führt zu schlechtem Geschmack</i>	
<b>Keine Angst</b> .....	65
<i>Genießen statt Fürchten</i>	
<b>Kochsprachen lernen</b> .....	73
<i>Kulinarische Kompetenz</i>	
<b>Eine Renaissance des Handwerks?</b> .....	77
<i>Utopie und Pragmatik</i>	
Authentische Straßenküchen .....	86
Die Txokos und Pintxos der Basken .....	91
Foodtrucks & Streetfood .....	96
<b>Kochtechnik</b> .....	105
Das Rohe, das Verbrannte und das dazwischen .....	107
Das Spektrum der Aromen .....	115
Haptisches Design .....	127
<b>Rezepte der Kochgenossen</b> .....	143
Format schnelles Gemüse .....	146
Format Nudel .....	174
Format Roh .....	200
Verschiedene Fleischformate .....	218
Literatur .....	238
Impressum .....	239
Register der Rezepte .....	240